

# あしがら 農の会

通信 (旧)文月～葉月 **9** 月号

第172号 2016年 文月二十(8月22日)発行

発行 NPO 法人 あしがら農の会 <http://nounokai.com/>  
代表 山室光由 090-5626-1400(携帯)

編集 石井智子 090-3502-1353(携帯)  
bombalurina@savanna.dti.ne.jp (石井)

## 地場 旬 自給

あしがら農の会はあしがら地域に様々な循環を作りたいとの思いから、地場、旬、自給を掲げて、1993年に設立されました。(2003年にNPO法人化)  
地域の中の休耕田を借りて自給のための米作りから始まった会は、現在以下のような活動を行っています。

**農産物の宅配:** 会に賛同する野菜の生産者と、地域で自給の為の野菜の作り手が集まって、無農薬・無化学肥料栽培の野菜宅配を行っています。(その他、米、お茶、果実、卵、鶏肉、豚肉などもあります)

**田んぼの会:** 現在約100家族以上が、あしがら平野の13カ所で自給用の稲を育てています。

**お茶の会:** 山に戻ってしまうお茶畑を、市民で手入れできないかと始まりました。5月には参加者約100名が、各自1年分のお茶を摘み取ります。

**大豆・味噌の会:** 大豆は7月に苗作りから始まり、11月に収穫します。その大豆と、各自が田んぼの会で作っているお米で、1月には麴づくりから味噌作りを行っています。

**小麦の会:** 月1キロの小麦の自給を目指します。

その他、四季折々の行事を行っています。関心のある方はどなたでも参加できます。

有機仲間たち 真の52

## 「命をつなぎ未来へ」 小田原交流パトロール 石井 健さん

些細なことで人生の階段を踏み外してしまう人がいます。負のスパイラルにはまり家をなくし、路上生活(いわゆるホームレス)として海や川辺、公共スペースなどで生活をせざるを得なくなる人がいます。そうなり真冬 0℃前後の凍てついた場所で空腹のまま寝てしまうと、体力がない彼らはそのまま餓死や凍死をしてしまうので、私たちは1週間に一度、また年末年始の1週間は毎日食事の提供と言う形での支援をしております。命に係わる働きなので、農の会の皆様にもご理解を頂けることも少なからずあるようで、活動を知った農の会のSさんは養鶏を営んでいた時は卵で、そして今は炊き出し用のお米でサポートをしてくれています。大変に助かります。この場を借りて改めて感謝申し上げます。

さて、「小田原評定久野寄り合い」と言う言葉。本来は民主的に合議で物事を決める、と言う意味の言葉ですが、同時に「結」の精神がなければ評定の場も寄合の場もギスギスして意見がまとまらないという推察ができます。相手のことを理解し手助けをする、それを「のりしろ」と言葉に置き換えればのりしろのない自分勝手なことを言い合うだけではくっつかないでしょう。相手の立場に立ち少しだけ自分の方から寄り添い、余力をサポートに回せばそれがのりしろとなり2つは結び付きます。それは農業と言う共同作業により効率が上がる生業でも、生活困窮者などの社会的な問題も同じではないかと思えます。思いやり、相手の困窮を想像すればこそ農作業も「俺たちがやってあげるよ」

と言う言葉になりますし、野宿を余儀なくする仲間「少しだけれど召し上がれ」と言う言葉になります。

最近の国の政策で高齢者の野宿者は激減していますが、同時に母子家庭などの生活困窮者が増えています。必然安いカップヌードルやマクドナルドなどで食事をとるケースも増えて、食育と言う側面でも問題視はされています。時代は野宿を余儀なくする方への支援から子ども食堂へ重要視する部分はシフトしているようです。私たちグループもそれも視野に入れながら活動を模索してまいる所存です。

木曜の夜、野宿の方のところに入った2つですがおにぎりをもっていきます。彼らはとても喜んでくれます。『2日食べてなかったんだ』もらったものをがつついて食べるのは行儀が悪いことかもしれませんが、それを我慢できないほどの空腹。言い訳のようにそう言いながらおにぎりを貪り食う方。そして何度も何度も『ありがとう』を繰り返してくれます。最前線で野宿の仲間と顔を合わせる僕らは、その後ろで支えてくれている、農家さんや支援者さん、そしておにぎりを握ってくれた人を代表してお礼の言葉を頂けます。ありがたいことです。でも、それは支えてくれる多くの人がいるからであることを忘れてはならないことだし、皆さんにますますのご協力を頂ければ活動が広がると思えます。引き続きご支援いただければありがたいです。

石井 健 (久野在住) take-etu@jcom.zaq.ne.jp

## ●今年も紅茶ができました

5月初めに新茶を摘んだ茶畑は、茶摘み参加者で月1回の間隔で3回整備をしていました。5月の終わりにお茶刈機で整枝しましたが、紅茶摘みはその後新しく伸びた新枝を丸ごと摘み取ります。葉のかさばかりが多く、意外に重さがありません。またヤブガラシに絡まれている部分は新枝も成長していませんでした。

自宅に持ち帰り、萎凋させます。一晩かけて葉をおおさせ、水分を抜く作業です。私は扇風機を使用しました。時々上下を返します。翌日は揉捻作業、葉を揉み細胞をほどよく壊すことにより酵素の作用を促し発酵させる、ということです。私達は葉をミンサーにかけて発酵させます。ミンサーから出てきた葉はこの気温ですぐ発酵が始まり、紅茶の色になっていき、紅茶の香りが出てきます。そして布にくるみ2時間さらに発酵させます。この作業は毎年、こぶた畑で悠大な足柄平野と相模湾を望みながらのんびりで行います。あとは製茶工場に持ち込み乾燥をお願いします。翌日は、お楽しみの紅茶の分配とティータイムです。今年ティータイムというより、食事会になりました。実行委員の方が足柄地方で振る舞われるというちらし寿司をたくさん作ってくださっていました。ほとんど自給のちらし寿司と紅茶。これは贅沢!!皆で協力しあってできた紅茶。今年も紅茶がおいしくできました。

(桑原聖子)

## ■フードバンクかわさき

収穫に休みがない夏野菜の季節ですが、出来過ぎたりで大量に余る場合のみ寄付することにしています。昨年は被災地(岩手県石巻市)の障害者福祉施設に何度かお送りしましたが、「スタッフで美味しく食べました」というメールが届いたりして、何だか複雑な気持ちになってしまいました(>\_<)なので、今年はどうしようかなと思っているうちに、キュウリが100本近く取れた日があり、待たなし!去年から東京新聞で何度か紹介されていて関心があった“フードバンクかわさき”に思い切って連絡してみました。フードバンクというのは、規格外や賞味期限が近かったりなどの理由で廃棄される食品(加工品や野菜など)を企業や個人(一般家庭や農家)から引き取り、福祉施設や生活困窮者に無償で届ける活動です。国内では約40の団体が取り組んでいて、神奈川県で唯一のフードバンクかわさきは、個人を対象に約200世帯400人に週3回届けているとのこと。

お電話してみたら、生鮮野菜も冷房が効いた部屋で保管するし、傷みがあればスタッフで取り除いて届けますと丁寧にご説明下さったので、先ずは一度送ってみました。すると数日後には配り終えた報告の電話を下さり嬉しくなりました^o^その後も何度かお送りしていますが、毎回、“届きました”又は“配り終えました”“ありがとうございました”というお電話を下さり、そうしたアフターフォローはこちらこそ本当に有難いことです。また送りたいという気になります☆不作で2週間もお休みしてしまった昨年に比べると、今年の夏野菜は豊作で嬉しい悲鳴なので、まだ少しの間、寄付が続けられそうです。(有機農園つ・む・ぎ 井上昌代)

## 『食べ物との関係』

人間は生きるために、自ら食べ物を集め、自ら育てるか、自ら捕まえなければならなかった。かつて人間は食べ物と直接的な関係にあったはず。

いつが旬か?

どのように育てるのか?

どこで見つけられるのか?

どのように貯蔵できるのか?

どのように手を加えれば食べられるようになり、安全になるのか?

食べ物について、知っていなければ生き残れなかった。今現在は、大規模生産者、大手食品加工業者、大手の流通企業が台頭したことで、食べ物との直接的な関係は解消され、生産と消費の分離は激しくなる。他人任せにした食べ物は、食品偽装、健康問題、生産過程における環境破壊、食中毒、遺伝子組み換え、ポストハーベスト等々…様々な問題を抱えている。法律や行政指導で厳しく取り締まれば、これらの問題は解決しますか?それとも、強力なリーダーシップを持った者が先導すれば、これらの問題が解決しますか?きっと解決しない。やはり、一人一人が『何が安全で、自分の健康に役立つのか自分で判断する責任感』を持ち、食べ物との距離を縮める必要がある。一人一人が食べ物と直接的関係を回復すれば、食べ物をより安全なものにする力を一人一人が持つことになる。他人に委ねず、自らの手で。(自然養鶏場春夏秋冬 植上貴史)

## ・大豆の会に参加して・ 阿久津 ゆり

皆さん はじめまして!今シーズンの大豆の会に参加してみました。第一回は7月3日の種蒔きでした。2回目は23日で補植と摘心。本日、8月14日は3回目です除草・追肥・土寄せ。大豆畑の広さは約7畝程。天気が曇りだったので暑くなく動きやすかった。8名の参加者で朝7時から作業を開始して11時に終わりました。

播いた大豆の種類は千葉生まれの小糸在来種で20年にわたり自家採取を繰り返してきたそうです。冬の収穫後はみんなで味噌・豆腐・きなこ・醤油を作る予定になっています。昔の私はあまり体が丈夫ではなかったことから、穀菜食のマクロビオティックをずっとやってきました。料理教室では有機野菜を揃える食材係も経験しました。現在、私も小さな畑を耕していますが防虫ネット張り・草木灰作り・枯草のマルチ作業などいろいろやってみて、有機の良さや価値を再認識しました。

大豆の会の畑は緑豊かな溪谷沿いに広がり、鶏の元気な鳴き声を聞きながらみんなで楽しく農作業をしています。これからの輸入自由化によって増える食品添加物や遺伝子組み換え食品の流入が危ぶまれます。私達が健康を維持してゆくことが難しくなります。先ずは農業や化学肥料を使っていない安全な農産物を選んで、食べ物はできるだけ手作りを心掛けたいものです。

8月に子供達と山梨の山頂の避難小屋に一泊してきました。そこでタマゴダケとナメコらしきものを発見。いつも食べてみたいと考えるのですが、万が一**毒キノコ**だったらと思ういつも勇気がなくて食べられません。家に帰ってから調べると、ナメコと思ったものは実はムキタケのようでした。食用のキノコなのですが、中毒者数から見た日本の代表的な毒キノコのツキヨタケに似ているらしい。また、キノコはよく言われる俗説が多いが間違っている事が多い。「たてに裂けるキノコは食べられる」「毒キノコは色が派手で地味な色で匂いの良いキノコは食べられる」とかは嘘で、

美しいキノコは食用のものが多く(ベニテングダケのみ毒性)、地味な色のキノコは毒キノコが多い(猛毒であるコレラタケ、ドクササコなどはたてに裂け地味な色である)。ある統計では、食用になるものはキノコ全体の10%以下であろうと言われているので、よほどの自信がないかぎりには、天然のキノコは採って食べないほうが良いでしょう。そして食用キノコでも、生のままでは毒があるか、少なくとも消化が悪いので、ほぼ全てのキノコは、通常食べる前に調理するべきとの事。9月、10月は、きのこの季節ですが、採集はまず専門家とご一緒に！そして特に中毒者の多い、クサウラベニタケ、ツキヨタケ、ニガクリタケにはご注意ください！あとキノコには、土壌中に蓄積した放射性セシウムが特異的に濃縮しますので！（しかし調理加工することで、含有量を80~90%減らすことができるらしい）

黒澤 太 Futoshi Kurosawa



小田原在住10年、自然大好きイギリス人、ポール・コートニーさん。近藤孫範さんのソウルブラザー(?)で、舟原田んぼのファンです。彼が気になる生き物について、日本語でお送りします。第1回目は小田原の山にも自生する「ニワトコ」。

## ニワトコがおいしい？

山のブロッコリーを知っていますか？ニワトコの花序のことで。天ぷらにするとおいしいそうです。ニワトコの若葉も山菜として食用にすることがありますが、気をつけなければなりません。軽い食中毒を起こすこともあるからです。実際私はニワトコを口に入れたことはありませんが、わが国イギリスにはニワトコと同じ属のエルダー(elder)という木があります。イギリス人にとっては初夏のシンボルとして好かれている植物です。六月になるとエルダーの花が畑の生垣や林の縁を白く包みます。夏の暑い日々にはこの花序を摘んでさっぱりした飲み物が作れます。elderflower cordial と言いますが、発酵させると elderflower champagne になります。満開の花序を天ぷらにしてお砂糖をかけてデザートとして食べる人もいます。ニワトコの赤い実と違ってエルダーの実には紫色がかかった黒で、elderberry と言います。これをワインにしたり、またジンカウオツカに漬けたりします。さらにジャムやパイやクランブルに使うこともあります。特に魅力的なのは elderberry のシロップをアイスクリームにかけることです。あっ、こういうことを書くとイギリスのことが恋しくなります。でも日本にいたのでニワトコの実を焼酎に漬けてそれを飲みながら郷愁を慰めています。

そう言えば万葉集にもニワトコが「山たづ」の名で歌われています。葉が対生なので、つまり向かい合っているの、迎えるの枕詞になっています：

君がゆき 日長くなりぬ 山たづの

迎へを往かむ 待ちには待たじ

Paul Courtney (sleepinghyena@aol.com)

## 山桃の話

舟原田んぼ 近藤まごのり

皆さん、ヤマモモの木を知っていますか？今では街路樹や公園でよく見かけるようになりましたが、日本では伊豆半島が北限の自生地だった暖かいところの植物です。小田原駅から久野に向かうバス通り、元JTがあった敷地の反対側に樹齢400年を越すヤマモモの木が大きく枝葉を広げているのを見ることが出来ます。梅雨の盛り6月下旬には、親指の先ほどの丸いルビー色した赤い実が濃い緑の木全体を覆いつくすようになるとムクドリが群れになって啄みます。たわわに生った実は熟れるとたちまちボトボトと音を立てて落ちて木の下一面が真っ赤に埋め尽くされるのは梅雨明け前のひと時の景色です。今は見向きもされないヤマモモの実も戦後すぐの果物も乏しい時代には、子供たちは甘酸っぱいヤマモモの実がなるのを楽しみにしていたものだと80歳を過ぎた近所のおじいさんから聞いたことがありました。

毎年6月下旬の10日間ほどは畑に植えた大粒の実が生る「森口」という品種の木からコンテナ5箱くらいの実を収穫してジュースやジャムに加工したり、40年前に暮らした青ヶ島の焼酎「青酎」につけて果実酒作る作業にひとり大忙しの毎日です。来年こそは収穫のお手伝いをしてくれるひとを募ろうかと思案しているところです。

縁 ~えにし~

通信が置いてあるお店

8月号より“あしがら農の会通信”を置かせてもらっています。いらっしゃるお客様が待ち時間に読んで下さる方も多く、随分と反応があり、よく質問されます。昨今、自然への意識が高まってきたのか、気になるという方が多いですね。

『縁』では、氣體整体(氣を流しながらの整体)や、氣體ヒーリングを行っています。場所は、国府津駅から徒歩で5~6分の所にあります。また、国府津という土地柄や雰囲気がとても穏やかで、癒しの空間を作ってくれているような気がします。氣の整体は、通常のマッサージとは違い、身体を整えた後の持ちがいいのが特徴です。心や体が受けている日々のストレスは、なかなか自分では抜けないですよ。ね...忙しい毎日の中のほんの少しの時間を、自分自身へのご褒美としてあげることができたら、今よりもちょっとだけ楽に暮らしていける...そんな想いで仕事をしています。

- ・自分自身を大切に
- ・自分自身の笑顔を1日に1個増やしていく
- ・自分自身と向き合う時間をつくる

お客様の大切な時間を頂くので、以上のような事柄に対してお手伝いできたら幸いです。それに加え、日々の自己メンテナンスやストレッチの正しいやりかたなども、楽しくお話ししながら学べます。皆様の心と身体のバランスが整いますように... (成澤文恵)

縁 ~えにし~

小田原市国府津3-14-9

Tel: 0465-43-6179

里芋千ヨコデイルフ

①ラム酒の香りで里芋の香りのくせ

をなくし、レーズンで自然な甘みに、ノンオイルなのにコクがあり、まさに千ヨコ!! 秋に里芋が、ヒトたら、ぜひおためし下さい。

材料 里芋(皮をむいて) 50g

A (レーズン 大さじ3~4  
ココア 大さじ1/2  
ラム酒 少々)

- ① 里芋は1cm角に切る
- ② ①をやわらかくなるまで蒸す
- ③ やわらかくなった里芋とAをフードプロセッサーでかき混ぜ混ぜ合わせ、できあがり♪ クラッカーやパンにぬったり、収穫祭ではグループの中身としてお母さんの笑顔を増したいいただきました!! 産後ドーラ・小川 ♪

8月も終盤になり、秋の気配を感じるこの頃。

前の田んぼの稲穂も垂れはじめ、気持ちよそそに風が吹く。カサカサと涼しい音が聞こえます。

夏の疲れも出てくる頃ですね...

体の冷えや胃腸の痛みを感じてる方もいるのでは!!

そんな夏の冷えりのご紹介~♪

- ☆ 白湯を飲む (とてもシンプルで効果的!!)
- ☆ 梅醤番茶 (体を温め、皮膚回復、胃腸強化!!)
- ☆ 足浴や 冷えとりくつ下の重ね着 (冷えやすい足元から温めて、体も心もほっと落着きます)

☆ 少食 (体が冷えている人は食過ぎる傾向が、また食過ぎることが冷えにつながるそうです。糖分を控え、腹八分まで心がけましょう!)

ロディーにて New 講座開始!! (女性限定)

7/17 体、心、思考を備えた美しい人になれる

「透明-Bijin Cafe」4回コース(単発参加可)

次回9/10(土) OPEN 「透明-Bijin流 断食のズキ」

詳細は www.lomdii.com

ご予約お問い合わせは info@lomdii.com

渡邊 ゆうこ

通信が置いてあるお店)ポタジエラ/カフェブラッサム/IN NATURAL/バックシュトゥーベ IMAYA/えれんな ごっそ/がらんどう/かぶえ/えりむ/和カフェ ChaCha/井上種田/ハルノキ/越文/café sympa-38-/ピンスピレッジ/サキ補習教室/NONCAFE/Cafe ひみつち/mame 元 café/フロマー・ジュ/ペーカリーアスラン/fumoto/ Rythme hair dressing/グロット/悠久庵/縁/ナラカフェ

★タンゴドラムの集い 9月4日(日)14時~17時

@小田原植木・舟原圃場 ・13:45に舟原田んぼ集合 (雨天時は、「南足柄中部公民館、視聴覚室」)\*参加費無料 ご存知の方も多いと思いますが、笹村さんがタンゴドラムという木の太鼓作りに励んでおります。その数なんと20個以上!! 詳しくはブログをチェック (地場・旬・自給)。そこで笹村さん作のドラムを全部集めた大セッション大会 を開催いたします。♪♪♪ 音楽苦手、タンゴドラム初体験の方大歓迎。アコースティックな楽器、鳴り物持参歓迎。飲み物、食べ物など必要な方、キャンプ用イス、シートなどをお持ちの方は、各自ご持参下さい。 木村(舟原田んぼ) 080-3154-8188

..... お知らせ .....

●葉月新月 9/1 ○葉月満月 9/17

8/23[処暑]・8/31 二百十日・9/7[白露]・9/22[秋分]

9月度定例会 \*担当: あじさい田んぼ(瀬戸) 9月10日(土)18:30~ @尊徳記念館 301(栢山)

◎たまねぎの会: 【問】笹村: sasamuraailand@nifty.com 9月4日(日)9時~ 苗場作り、18日(日)9時~ 種まき

◎小麦の会: 前作の小麦の精麦までは終わっています。頃合いをみて、9月には製粉の予定です。(近藤)

■自給祭運営委員会: @尊徳記念館 3階ロビー 9月4日(日)14時~ 【問】吉田: Yoshidas27@yahoo.co.jp

予告 自給祭 12月3日(土) @曾我みのり館

◇小田原まちなか朝市 @平井書店駐車場 8月28日・9月11日・25日(日) 7時半~9時半